

PROGRAMMA D'ALLENAMENTO

CIRCUITI MISTI (FORZA-RESISTENZA-TECNICA)

Premessa

L'importanza dell'allenamento fisico è qualcosa di noto a tutti. Tutti conosciamo gli effetti dell'allenamento in termini di protezione della salute e ringiovanimento del fisico.

Eppure in pochi hanno l'autodisciplina di seguire con costanza un programma d'allenamento.

Se la tua scusa per non allenarti è la mancanza di tempo, considera che allenandoti diventerai molto più efficiente mentalmente, oltre che fisicamente, sarai più equilibrato e resistente allo stress e tutto ciò si tradurrà alla fine in un risparmio di tempo. Quindi considera il fatto di allenarti come uno dei migliori investimenti che puoi fare per il tuo tempo, per te stesso e per chi ti circonda.

L'importante è iniziare gradualmente ma con costanza.

Anche nell'ambito del sistema di autodifesa Krav Maga è importante sviluppare al massimo il nostro potenziale atletico, nell'ottica di utilizzare al meglio tutte le armi a nostra disposizione.

Allenamento

L'allenamento può essere considerato come l'insieme di tutte le pratiche volte a migliorare le nostre capacità fisiche e motorie, che si dividono essenzialmente in CAPACITA' COORDINATIVE E CAPACITA' CONDIZIONALI:

- le capacità coordinative sono quelle che ci consentono di eseguire un gesto, anche complesso, in maniera armoniosa e efficiente, con destrezza;
- le capacità condizionali hanno una connotazione più strutturale, e comprendono la forza, la resistenza, la velocità (o rapidità).

Una capacità che si pone a metà strada fra le capacità condizionali e coordinative è la MOBILITÀ ARTICOLARE, cioè la capacità di eseguire i movimenti con la massima escursione articolare.

Ci sono esercizi volti all'apprendimento di gesti tecnici, più orientati quindi allo sviluppo di capacità coordinative, ed esercizi volti al potenziamento fisico quindi più orientati allo sviluppo di capacità condizionali.

Tutto questo tenendo presente che in realtà non esistono distinzioni nette: nel lavoro tecnico (ad esempio ai colpitori, al sacco o durante lo sparring) si vanno anche a sviluppare capacità condizionali così come nel lavoro prettamente fisico è utile cercare di inserire gesti tecnici (calci, pugni, etc.). E' inoltre utile introdurre esercizi di condizionamento: rafforzamento di parti specifiche durante il potenziamento (es. piegamenti sui pugni, sulle dita) e migliormaneto della resistenza ai colpi (es. nell'allenamento a coppie si può prevedere di dare pugni agli addominali del compagno, calci ai quadricipiti, con potenza controllata, per abituare il suo corpo a ricevere colpi).

Vediamo ora una breve routine di riscaldamento (circa 7') con cui iniziare i nostri allenamenti per preparare in modo opportuno muscoli e articolazioni e ridurre al minimo le probabilità di infortunio.

RISCALDAMENTO

Busto

- Rotazioni braccia larghe: dritto, avanti, dietro

- Circonduzioni busto
- Rotazioni bacino
- Inclinazioni laterali
- Toccare mano-piede opposti

Gambe

- Sposto peso da un piede all'altro affondando

Braccia e spalle

- Circonduzioni braccia avanti, dietro, un braccio scende l'altro sale
- Circonduzioni spalle avanti, dietro, una scende scende l'altra sale
- Spinta dietro con braccia in alto, di lato, in basso, con palmi rivolti prima avanti poi indietro
- Spinta dietro con braccia indiagonale, con palmi rivolti prima avanti poi indietro
- Avvitamenti braccia in linea in un senso e nell'altro

Collo

- Circonduzioni
- Testa su-giù, dx-sx, di lato

Gomiti e ginocchia

- Circonduzioni gomiti avanti, indietro
- Circonduzioni ginocchia orarie, antiorarie

Polsi e caviglie

- Circonduzioni polsi orarie, antiorarie
- Circonduzioni caviglie orarie, antiorarie

Stretching dinamico

- Slanci gamba avanti dx, sx
- Slanci gamba lato dx, sx
- Apertura – chiusura anche dx – sx

Riscaldamento vero e proprio

- Skip 20
- Corsa calciata dietro 20
- Salti apro – chiudo di lato 20
- Salti apro – chiudo avanti - dietro 20
- Salti apro – chiudo diagonale dx- sx 20
- Afferro e tiro da sopra 10
- Afferro e tiro da davanti 10
- Afferro e tiro da lato 10
- Afferro e tiro da sotto 10

POTENZIAMENTO

Come schema per il potenziamento fisico possiamo utilizzare un circuito, vale a dire una serie di esercizi svolti in successione da ripetere un determinato numero di volte.

Ad esempio possiamo adottare un circuito composto da:

- piegamenti sulle braccia: se non si è molto allenati si può partire da 15 ripetizioni della variante semplificata, fino ad arrivare gradualmente nel tempo a 30 ripetizioni delle varianti più impegnative;
- addominali: se non si è allenati si può partire da 40 ripetizioni fino ad arrivare nel tempo a 100;

- esercizi per le gambe: se non si è allenati si può partire da 20 ripetizioni fino ad arrivare nel tempo a 40.
- 1'30"-3' di combinazioni tecniche (vedi più avanti) al sacco o mediante shadow sparring a vuoto

L'intero circuito può essere ripetuto ad esempio 3 volte, riposando 30-60 secondi tra un circuito e l'altro.

Una possibilità è quella di continuare a tenere basse le ripetizioni ed aumentare nel tempo il numero di circuiti. Ad esempio:

- 15 piegamenti sulle braccia;
- 40 addominali;
- 20 ripetizioni di un esercizio per le gambe
- 1'30" di combinazioni tecniche (vedi più avanti) al sacco o mediante shadow sparring a vuoto

facendo fino a 5-10 circuiti complessivi, riposando 30-60 secondi tra un circuito e l'altro.

E' utile cambiare spesso le varianti di esercizi utilizzati, sia per evitare la monotonia degli allenamenti, sia per sollecitare la muscolatura in modo sempre diverso.

Vedremo quindi diverse varianti degli esercizi utilizzati.

Piegamenti sulle braccia

- Normali
- Semplificati (tibiae a terra)
- Mani con larghezza doppia rispetto alle spalle (focus sui pettorali)
- Diamond push up (focus sui tricipiti)
- Saluto il cielo (focus sulla mobilità della spalla)
- Scorpione (aumento carico sulla parte alta)
- Orologio
- Archer push up
- Movimento a barca o hindu push up (focus sui deltoidi): solo avanti, solo indietro, avanti e indietro. Esercizio più o meno complesso a seconda del grado di apertura delle gambe.
- Piegamenti a V (focus sui deltoidi)
- Plyo push up (per la potenza e l'esplosività): staccarsi da terra, una mano avanti l'altra indietro, battuta mani
- Sugli avambracci: per il condizionamento
- Sui pugni: per il loro condizionamento e rafforzamento
- Sulle dita: per il loro condizionamento e rafforzamento

Addominali

- Crawl: sforbiciata con gambe semiflesse
- Crunch (parte alta dell'addome): dritti, dx-sx, caviglia su ginocchio dx-sx
- Doppia bicicletta (parte bassa dell'addome): avanti dietro
- Leg raises (parte bassa dell'addome): 1 gamba, 2 gambe
- Sforbiciata bassa
- Addominali obliqui
- Tergicristallo: per addominali obliqui e scioltezza della colonna vertebrale
- Orologio: per l'intero addome
- Alla Chuck Norris: per l'intero addome

- Canoa
- Plank tocco gomito – ginocchio opposto

Gambe

- Squat con calci laterali/circolari
- Affondi per caduta con calci frontali
- Calci frontali con affondi per caduta
- Calci laterali con affondi laterali
- Rock up con calci frontali/circolari
- Burpee
- Squat jump
- Twist
- Mountain climber
- Burpee con calci circolari/frontali
- Calci in tutte le direzioni

COMBINAZIONI TECNICHE

a coppie ai colpitori, o da soli al sacco o nello shadow sparring a vuoto, con o senza spostamenti.

Applicando lo spostamento, la combinazione può essere effettuata:

- prima dello spostamento;
 - sul primo colpo;
 - sul secondo colpo;
 - ..
 - sull'ultimo colpo;
 - dopo lo spostamento.
- jab
 - cross
 - jab – cross
 - jab – cross – gancio
 - jab – cross – montante
 - jab – cross – gancio – cross
 - jab – cross – gancio – cross e spostamento scivolato avanti e indietro
 - jab – cross – montante – cross
 - jab – cross – montante – cross e spostamento scivolato avanti e indietro
 - jab – cross – gancio – calcio circolare gamba dietro
 - jab – cross – gomitata sx - gomitata dx e spostamento con passo avanti e indietro, oppure spostamento scivolato avanti sulla gomitata:
jab-cross (1° colpitore) – gomito sx (2° colpitore) – gomito dx (1° colpitore)
jab-cross (1° colpitore) – backen dx - gomito sx (2° colpitore) – gomito dx (1° colpitore)
 - spostamento a v e calcio circolare
 - calcio ad arco est-int e pugno rovesciato e spostamento scivolato
 - calcio ad arco int-est e calcio frontale
 - spostamento dx ore 3 o ore ore 4 – calcio laterale sx ore 12
 - spostamento sx ore 9 o ore ore 10 – calcio laterale dx ore 12
 - diretto sx – diretto dx – front kick sx – low kick dx e spostamento a perno

- diretto sx – diretto dx – spostamento a v – high kick sx
- parata media avambraccio dx – diretto sx – low kick dx spostamento con passo solo avanti – solo indietro
- da combinare a coppie con la precedente: jab sx - parata media avambraccio dx – cover tibia sx
- bobbing & weaving
schivo gancio sx → contrattacco con cross – gancio sx
schivo gancio dx → contrattacco con gancio sx – cross
- caduta con rotolamento in avanti e jab – cross - ginocchiata
- front kick dx – diretto sx – diretto dx
- front kick sx – spostamento scivolato avanti e diretto sx – diretto dx
- cross – calcio circolare sx (con cambio guardia)
- gancio – cross – gancio - calcio circolare dx
- front kick sx – diretto dx – gancio sx – low kick dx
- low kick sx interno – diretto dx – gancio sx
- combinazioni diretti – ganci – ginocchiate lunghe
- diretto sx – gancio dx – gomitata circolare sx
- block tibia sx – diretto dx – middle kick sx
- diretto sx – high kick dx
- montante - presa ascellare – ginocchiata
- parata dx – gomitata ascendente sx – gomitata circolare dx
- diretto sx – diretto dx – gancio sx – gomitata dx
- parata esterna bassa sx – diretto dx – cambio guardia – middle kick sx
- parata esterna bassa dx – diretto sx – low kick dx
- diretto sx – diretto dx – diretto sx – spinning back fist dx
- parata media avambraccio sx – diretto dx – gomitata circolare sx